第33回「市民講座」IT 講習会　　2005年7月31日

「デジカメ、撮り方／みせ方超入門」

【第1部、 撮り方 編】

情報ボランティアの会（八王子）

Ⅰ．デジタルカメラのメリット

（1）撮ってすぐに確認、削除ができる。（即時性）
（2）色調やトーンを自分で決定できる。（ホワイトバランス、ISO 感度、シャープネスなど）
（3）簡単自在にプリント、公開できる。（いろいろな方法での自分プリントや Web 公開など）
（4）画質（データ）が劣化しない。（経年変化がなく、1万年たっても再現が可能）
（5）撮った写真にイラストや文字の合成、明るさや色調の補正ができる。（加工性）
（6）撮った画像を電子メールで送れる。（通信性）

Ⅱ．撮影前にしておくことは？　（デジカメの準備と設定）

1．バッテリー（電池）の充電、スペアーバッテリーの準備

・使用する電池の種類と特性（充放電特性、メンテナンス）を理解しておく。
・特に専用タイプ（リチュウムイオン）の場合は、スペアの準備が不可欠。

2．メモリーカード（記録メディア）の準備

・2枚以上の使い回しが便利。（大容量1枚より、半分の容量のもの×2枚）
・最初に、使用するカメラでフォーマット（初期化）する。
・カードの挿入及び取出し時は、カメラの電源を「オフ」にしておく（データ破損防止）。

3．デジカメの設定

・日付、時刻の設定。（撮影日時の情報は、後々、画像の整理・管理時に役立つ）
・画像ファイル番号の付番方式の設定は、「通し番号（続き番号）」方式にしておくと便利。
・画像サイズ（記録画素数）と画質モード（圧縮率）の設定。（画像の使用目的に合わせて設定）
・その他「ホワイトバランス」や「ISO 感度」などの設定についても理解しておく。（取扱説明書にて）

Ⅲ．簡単撮影モード＝「オートモード」で撮る

＜カメラを手にしたら、先ずは「オートモード」で撮って見ましょう。一番簡単に撮影する方法です＞

・**オート（全自動）モード**：被写体周辺の明るさに応じて、「絞り」や「シャッター速度」、「ISO 感度」、「ホワイトバランス」などを、カメラが自動的に決めてくれるので、シャッターボタンを操作するだけで撮影ができる手軽な自動露出（Auto-Exposure＝AE）機能です。

・**プログラムオートモード（P モード）**：全自動モードと同じく各種の設定をカメラが自動的に決めてくれる便利な機能ですが、全自動モードとの大きな違いは、一部の設定（ISO 感度、ホワイトバランス、露出補正、ほか）を自分で変更できることです。

1．撮影モードにはどんな種類がある？

❶ オートモード（全自動、“AUTO”）
❷ プログラムモード（プログラムオート、プログラム AE、“P”）
❸ シャッター速度優先モード（シャッター速度優先 AE、“Tv” or “S”）
❹ 絞り優先モード（絞り優先 AE、“Av” or “A”）
❺ マニュアルモード（ME＝手動露出、“M”）

※（1）カメラの機種により、①上記❶～❺の撮影モードの全てを備えたもの、②何種類かの撮影モードだけ（1種類～）を搭載したもの、とがあります。

※（2）前掲❶～❺の基本的な撮影モードの他に、ほとんどのデジタルカメラには、❻の「シーン別簡単撮影機能」が搭載されています。

---

❻ シーンモード（シーンポジション、“SP” or “各種絵記号”）

・人物（ポートレート）、風景、夜景、スポーツ、マクロ（近接撮影）など、それぞれの撮影シーンに適した設定をカメラが自動的に行ってくれるオートモードです。

【シーンモード絵記号の例】

2．撮影モードの選択と設定

撮影モードダイアル

（1） 各種撮影モードの選択及び設定の方法は、カメラの機種により、次の2通りがあります。

①「モードダイアル」で選択するもの(右図例)

②「撮影メニュー」から呼出して設定するもの

（2） ダイアル式のものは素早く選択、設定することができ、「機動性」に優れています。

Ⅳ．手ぶれ／ピンボケを防ぐ撮影

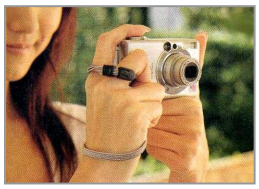
＜ 手ぶれ･ピンボケ写真をなくして、撮影の腕前をステップアップしましょう。写真上達の第一歩です ＞

● わたくしたちアマチュアの写真撮影における、失敗原因の多く（８０％以上）は「手ぶれ」によるものといわれます。・・・・「手ぶれ（カメラぶれ）」をなくすことで、写真撮影のワン-ステップアップが実感できます。

● 「手ぶれ」はシャッターが開いている間に、カメラが動いてしまうことが原因です。手ぶれを防ぐには、何よりもカメラをしっかりと“安定させて構える”ことが大切です。さらに、“シャッターボタンの押し方”にも注意が必要です。

1．手ぶれを防ぐ構え方のポイント

（1）カメラを両手で包むようにして、しっかりと持つ。（力を入れすぎないこと）
（2）右手でグリップ部をしっかり握り、左手でカメラをしたから支えるようにもつ。
（3）腕は左右に開かずに脇を締める。強く力を入れず軽く締めるのが“コツ”。
（4）足は肩幅くらいに開いて片足を少し引き、重心をやや後に掛けて安定させる。
（5）「ファインダー」を使って撮影するときは、カメラを顔に軽く押し当てるようにして安定させる。
（6）ストラップに腕が通せるときは、できるだけ通しておく。（ハンドストラップなら手首を通す）



2．手ぶれを防ぐシャッターボタンの押し方

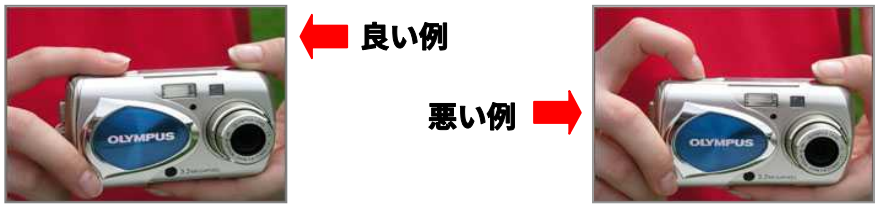
≪撮影姿勢（構え方）が安定していても、「シャッターボタンの押し方」が原因でカメラが動いてしまうことがあります。正しい押し方の習慣をつけましょう≫

良いシャッターボタンの押し方とは

❶ シャッターは指を立てて上から押すのではなく、手全体で包み込むように“指先の腹”で押さえる感じにします。(**○ゆび寝かし、×ゆび立て**)

❷ シャッターが切れたら、すぐにシャッターボタンを離さずに、半押し状態に戻すような感じがよい。(**×ゆび離し**)

❸ シャッターボタンを“一気に押し込んだり”、“勢いよく人差し指を離したり”するのも禁物です。(**×一気おし**)



3. ピント合わせは写真撮影の基本

≪ シャッターボタンの「半押し」をマスターして、ピンボケ写真にサヨナラしましょう ≫

● 最近のデジタルカメラのほとんどの機種には、オートフォーカス(Auto-Focus＝AF、自動焦点合わせ)機構が組込まれています。撮影者が正しく操作をしてやれば、あとはカメラが自動的にピントを合わせてくれます。

● だだし、いくら「AF カメラ」といっても、構えてただそのままシャッターを切っただけでは思った場所にピントは合いません。そこで、シャッターボタンの「半押し」と「フォーカスロック(AF ロック)」という基本のカメラ操作が大切になります。

シャッターボタン「半押し」の方法：オートフォーカスカメラのシャッターボタンは「2段階構造」になっています。ピントを合わせたい被写体が画面の中央に来るようにカメラを向け、シャッターボタンを「半押し(1段だけ押す)」します。このときカメラはオートフォーカス(AF)機能が作動して「ピント合わせ」を行います。

フォーカスロック(AF ロック)の方法：ピントを合わせたい被写体が画面の中央付近になくても「ピンボケ写真」にならないためには、シャッターを切る前に、先ず被写体を画面中央で捉えて、シャッターを「半押し」するとピントが固定(ロック)されます。そして、「半押し」のままカメラを動かし構図を決めて、シャッターを押し切ります。

Ⅳ. 基本の構図(フレーミング)を理解して撮る

＜ 基本の構図を理解して、よりよく撮るためのヒントを見つけましょう。構図ひとつであなたの写真が変わります ＞

● 写真の3大要素は、「露出・ピント・構図」といわれ、中でも一番重要なのが「構図」であるといわれています。理由は「ピント」は“AF”、「露出」は“AE”と、カメラに搭載された自動化機能まかせで撮影することもできますが、「構図」を決めることだけは、相変わらず撮影者の感性に頼るしかないからです。

写真撮影の3大要素

構図(フレーミング)とは：画面の中の被写体をどのように写すか、つまり、ファインダーや液晶モニターを通して「被写体の配置やカメラアングル」、「背景」、「空間」といった写真画面のバランス、撮影距離などを決めること。

1．ヨコ位置とタテ位置の構図

≪ ヨコ位置とタテ位置、この二つはフレーミングにとって大切な要素です。一般的な使い分けのポイントを覚えておきましょう ≫

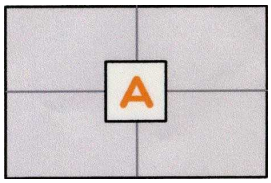
ヨコ位置 ： 写すものの左右に対して、「広さ」や「広がり」を表現したいときに有効です。

タテ位置 ： 写すものの「高さ」や「奥行き」を表現したいときに効果的です。

2．日の丸構図と三分割構図

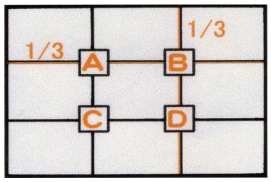
≪ あなたも「日の丸写真」を撮ってはいませんか？ 構図の基本「三分割法」を覚えて日の丸写真を追放しましょう ≫

日の丸構図



日の丸構図（日の丸写真）： 狙った被写体を画面の中央（右図 A）に配置した構図のことです。変化に乏しく平凡な写真になりやすいため、あまり好ましくない構図の典型とされています。

三分割構図フレーム

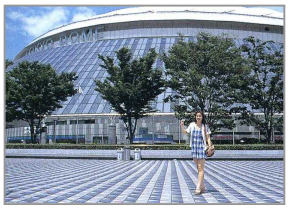


三分割構図： 画面を縦・横三分割して「水平線や垂直線」、「主要被写体の位置」をこのライン上や交点（A～D）に配置するという構図法で、一番分かりやすく効果的な、基本の構図法といわれています。

3．注意したい構図のいろいろ

(1) 記念写真を撮ると人物が小さくなってしまう

豆粒写真



よく見かけるパターンです。右の写真のように、背景の大きさや広さに気をとられて、一緒に写っている人物が小さくなってしまいました。
人物がカメラから離れすぎているのが原因です。

(2)「首切れ写真」と「ツノ出し写真」

首切れ写真

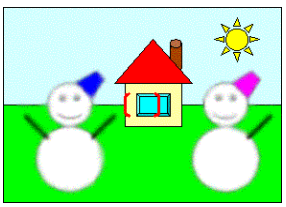
ツノ出し写真

ア．「首切れ写真」とは、背景にある横の線（地平線や構造物）が人物の首周辺と重なってしまう写真です。

イ．「ツノ出し写真」とは、背景の垂直物（樹木や柱、塔など）と人物の頭部が重なって、頭から角が生えたように見えてしまう写真です。

(3) ピントの「中抜け」に注意しましょう

ピントの中抜けイメージ



記念撮影で二人並んだ人物を撮るときなどは、AF カメラの代表的な失敗、ピントの「中抜け」に注意しましょう。「AF ロック」を確実に実行すれば簡単に防ぐことができます。

以 上